

# هدر الطعام = هدر المياه

✓ تسوق بذكاء: استعن بقائمة اغراض البقالة لتجنب الإفراط في الشراء.

✓ قم بإعادة تدوير بقايا الطعام من خلال استخدامها في عمل وجبات جديدة.

كل  
قطرة  
مهمة

الماء هو الحياة. الماء هو الطعام.  
الماء هو مسؤوليتك!

للمزيد من المعلومات



بتمويل من

السويد  
Sverige

يتم تنفيذ هذا النشاط في إطار المشروع الإقليمي " تنفيذ خطة  
2030 لتحسين كفاءة وإنتاجية وإستدامة المياه في دول الشرق  
الأدنى وشمال إفريقيا".

قطعة  
خبز  
40 لتر  
من الماء

لتر حليب  
1000 لتر  
من الماء

بيتزا  
مارغريتا  
1259 لتر  
من الماء

اكغ من  
لحم بقر  
15 000 لتر  
من الماء